



こんだてひょう

(小学校)



令和4年度
砺波市学校給食センター

※献立は都合により変更になることがあります。

日 曜	献 立 名	食 品 名			基準量 小学校 中学年	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
1 水	ごはん 牛乳 アジフライ 納豆あえ 豚汁 ひじきふりかけ	牛乳 アジ 納豆 ぶた肉 油揚げ みそ ひじき	ごはん 油 パン粉 里芋 ごま	小松菜 もやし 人参 オクラ たくあん漬け 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	674 27.8 346
2 木	米粉パン 牛乳 ポテトカップグラタン アスパラサラダ 鶏肉のトマト煮込み	牛乳 チーズ とり肉	米粉パン じゃがいも ごまドレッシング 油 砂糖	アスパラガス キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ しめじ トマト パセリ粉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	572 21.5 338
3 金	赤米ごはん 牛乳 イワシの甘露煮 コーンあえ すき焼き ミックス節分豆	牛乳 イワシ ぶた肉 焼き豆腐 大豆 えんどう豆	赤米 ごはん 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 生椎茸 こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	634 26.3 478
6 月	ごはん 牛乳 チーズオムレツ 三色ひたし おでん	牛乳 チーズ 卵 厚揚げ 玉さつま揚げ 昆布	ごはん 砂糖 ごま 里芋	小松菜 もやし 人参 大根 こんにやく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	574 22.0 415
7 火	わかめごはん 牛乳 イカのかりん揚げ ピーフンソテー さつま汁	牛乳 わかめ イカ ベーコン とり肉 油揚げ みそ	ごはん 油 でんぶん ピーフン さつまいも	キャベツ もやし 人参 大根 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	690 28.1 314
8 水	ごはん 牛乳 サケの幽庵焼き 合わせ漬け ごまキムチ鍋	牛乳 サケ ぶた肉 焼き豆腐 みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま ごま油	ゆず 人参 キャベツ きゅうり 福神漬け 白菜 生椎茸 こんにやく ねぎ 白菜キムチ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	573 27.8 365
9 木	ソフト麺 牛乳 チキンナゲット 黒豆のサラダ ミートソース	牛乳 とり肉 黒豆 ぶた肉	ソフト麺 砂糖 マヨネーズ 油 コーンスターチ	キャベツ きゅうり 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	708 29.6 300
10 金	ごはん 牛乳 シシャモのフリッター ゆばあえ 里芋のそぼろ煮	牛乳 シシャモ 沖あみ アオサ 干しゆば ぶた肉	ごはん 油 小麦粉 砂糖 里芋 コーンスターチ	小松菜 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ こんにやく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	655 22.0 418
13 月	麦ごはん 牛乳 ホタテ貝柱フライ はりはり漬け ハヤシライス	牛乳 ホタテ ぶた肉	麦 ごはん 油 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 切干大根 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	672 22.2 325
14 火	ごはん 牛乳 ポークシュマイ 海藻サラダ 八宝菜 しらぬひ	牛乳 ぶた肉 わかめ うずら卵	ごはん シュウマイの皮 中華ドレッシング 油 コーンスターチ	人参 キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しらぬひ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	601 21.0 304
15 水	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ごまひたし 厚揚げと大豆のうま煮	牛乳 サバ みそ ぶた肉 厚揚げ 大豆	ごはん 砂糖 ごま 里芋	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	564 21.6 393
16 木	コッパパン 牛乳 ポテトコロッケ ドレッシングサラダ 肉団子スープ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 とり肉	コッパパン 油 じゃがいも パン粉 コールスロードレッシング いちごジャム	玉ねぎ カリフラワー アスパラガス キャベツ 人参 もやし コーン 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	641 20.0 306
17 金	ごはん 牛乳 回鍋肉 ゆでブロッコリー 春雨スープ 小魚の佃煮	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン しらす	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ 春雨	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 生椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	612 24.1 322
20 月	ごはん 牛乳 卵焼き 切干大根の中華炒め いかと里芋の煮物 味付けのり	牛乳 卵 ベーコン イカ 味付けのり	ごはん ごま油 砂糖 里芋	にんにく 人参 エリンギ キャベツ 切干大根 大根 たけのこ こんにやく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	617 24.5 317
21 火	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 梅ひたし 飛鳥汁風みそ汁	牛乳 ちくわ とり肉 木綿豆腐 みそ	ごはん 油 てんぷら粉 砂糖	小松菜 もやし 人参 梅ひしお 白菜 ごぼう えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	599 21.9 334
22 水	ごはん 牛乳 サワラのごまだれかけ 刻み漬け 麻婆豆腐	牛乳 サワラ ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ ごま油	キャベツ 人参 きゅうり たくあん漬け にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 カルシウム	653 31.2 356
23 木	天皇誕生日					
24 金	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのみそからめ 五色あえ いものこ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 昆布 油揚げ	ごはん 油 でんぶん 砂糖 ごま 里芋	生姜 小松菜 キャベツ 人参 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	649 26.0 336
27 月	ごはん 牛乳 キムチ炒め フライドポテト かきたまスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵 わかめ	ごはん 油 ごま油 コーンスターチ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ 人参 白菜キムチ さやいんげん もやし 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	705 24.8 293
28 火	ごはん 牛乳 サバの塩焼き のりあえ 肉じゃが	牛乳 サバ ぶた肉 のり佃煮	ごはん じゃがいも 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	606 26.5 307



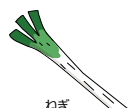
今月の地場産食材の紹介



さといも



小松菜



ねぎ



かんじめ
ほうれん草



キャベツ



人参



しいたけ



ゆず



大豆